



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

MESA REDONDA: SAÚDE MENTAL E TRABALHO:
DESAFIOS E PERSPECTIVAS EM TEMPOS DE PANDEMIA



Programa de Pós-Graduação
Stricto Sensu em Enfermagem

PPGEinf
EEAN-UFRJ

CICLO DE ATIVIDADES
CIENTÍFICAS DOS GRUPOS DE
PESQUISA DO PPG DA EEAN

Data: 22/10/2020

Horário: 14:00h

GRUPO DE
PESQUISA
ENFERMAGEM E
SAÚDE DO
TRABALHADOR



Saúde Mental Positiva: perspectiva para a promoção da saúde do trabalhador de enfermagem

Dr.^a Maria Teresa Lluch-Canut -
Docente da Universidade de Barcelona

Lluch-Canut, M.T. (22/10/2020). Saúde Mental Positiva: perspectiva para a promoção da saúde do trabalhador de enfermagem. Barcelona (Espanha): Universitat de Barcelona, Diposit Digital. Disponible en <http://hdl.handle.net/2445/171393>



Conferencia presentada dentro del Ciclo de actividades científicas de los Grupos de Investigación del Programa de Posgrado Stricto Sensu de la EEAN. promovida por el Grupo de Investigación en Enfermería y Salud del Trabajador / CNPq y por el Centro de Investigación en Enfermería y Salud del Trabajador / NUPENST del Departamento de Enfermería de Salud Pública de la Escuela de Enfermería Anna Nery / EEAN de la Universidad Federal de Río de Janeiro / UFRJ. Realizada de forma virtual a través de YOUTUBE EEAN-UFRJ, el día 22 de octubre de 2020.

Saúde Mental Positiva (SM+)

SM+ é: “SM de pessoas que não têm nenhuma doença mental.”

Âmbito da la PROMOÇÃO SM+

Manter
Fortalecer
Maximizar
Incrementar

O nível
de
Bem-estar
Mental

Âmbito da la REABILITAÇÃO da la SM

-RECOVERY-

¿Qué es la *Saúde Mental Positiva*?

Estado dinámico: fluctuante +/-

Abrange comportamentos, pensamentos, sentimentos e emoções positivas e negativas

Temos de promover e melhorar estados e pensamentos positivos e ou bem-estar (felicidade, alegria, satisfação), **mas também tem que dar espaço para a nossa mente para que você possa expressar sua própria complexidade e da vida em geral.**

Assim, há muitas ocasiões em que é verdadeiramente saudável e “sentir-se triste, irritado / decepcionado/a. ”

Dificuldades: fronteiras entre NORMAL / ANORMAL

Persistència

Diferença

Intensidade

Incapacidade

Consequencia

“A Saúde Mental Positiva é tentar ser e sentir-se o melhor possível nas circunstâncias específicas em que si mesmo se encontra, interpretando e aceitando a normalidade de muitos dos nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos. ”

Inícios do meu trabalho em Saúde Mental Positiva

1976- Primeiro contato com o mundo da saúde

A maneira em que as pessoas enfrentam situações influencia a forma como as vivem. Eu começo a descobrir estratégias.

1977-1979- Estudos de Enfermagem

1980-1985 Estudos de Psicología

1987- Inicio dos estudos de Doutorado e primer contato con o termo Saúde Mental Positiva com la monografia de Jahoda *“Current concepts of positive mental health”*

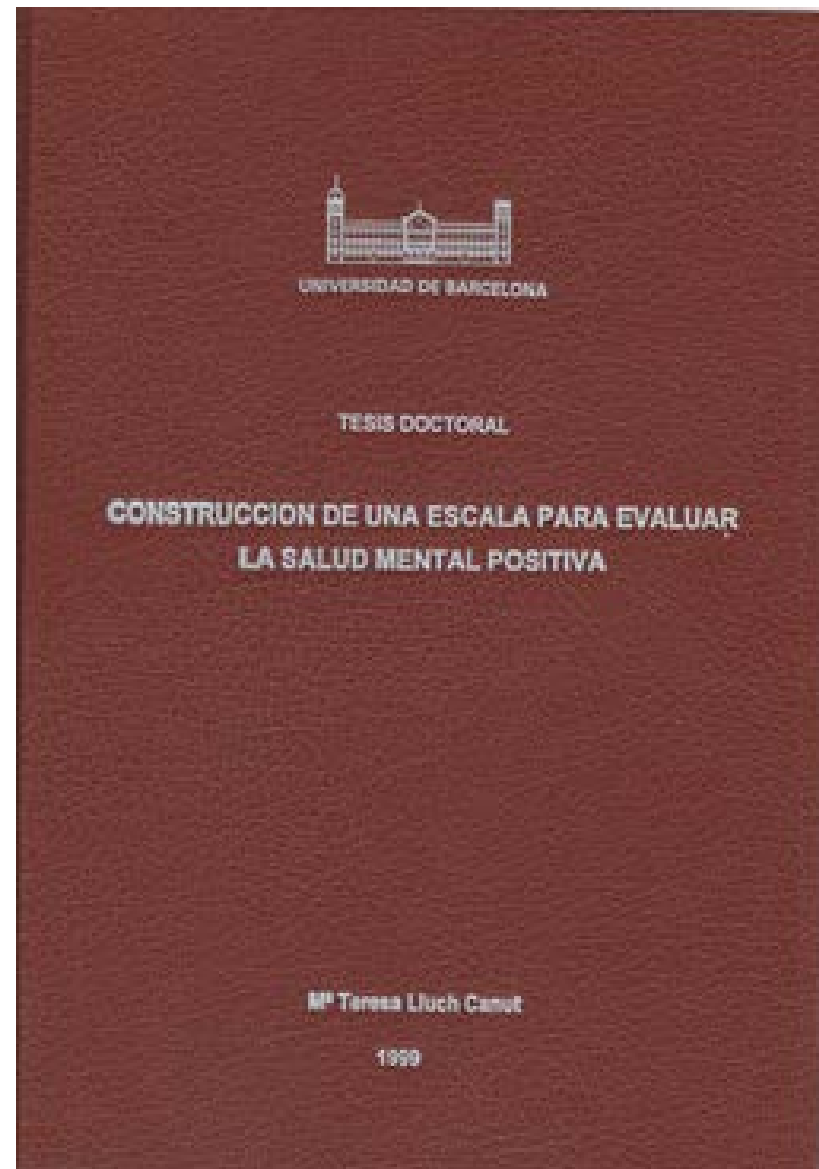
1992- Entrevista personal con Maria Jahoda e OK al projeto de tese.



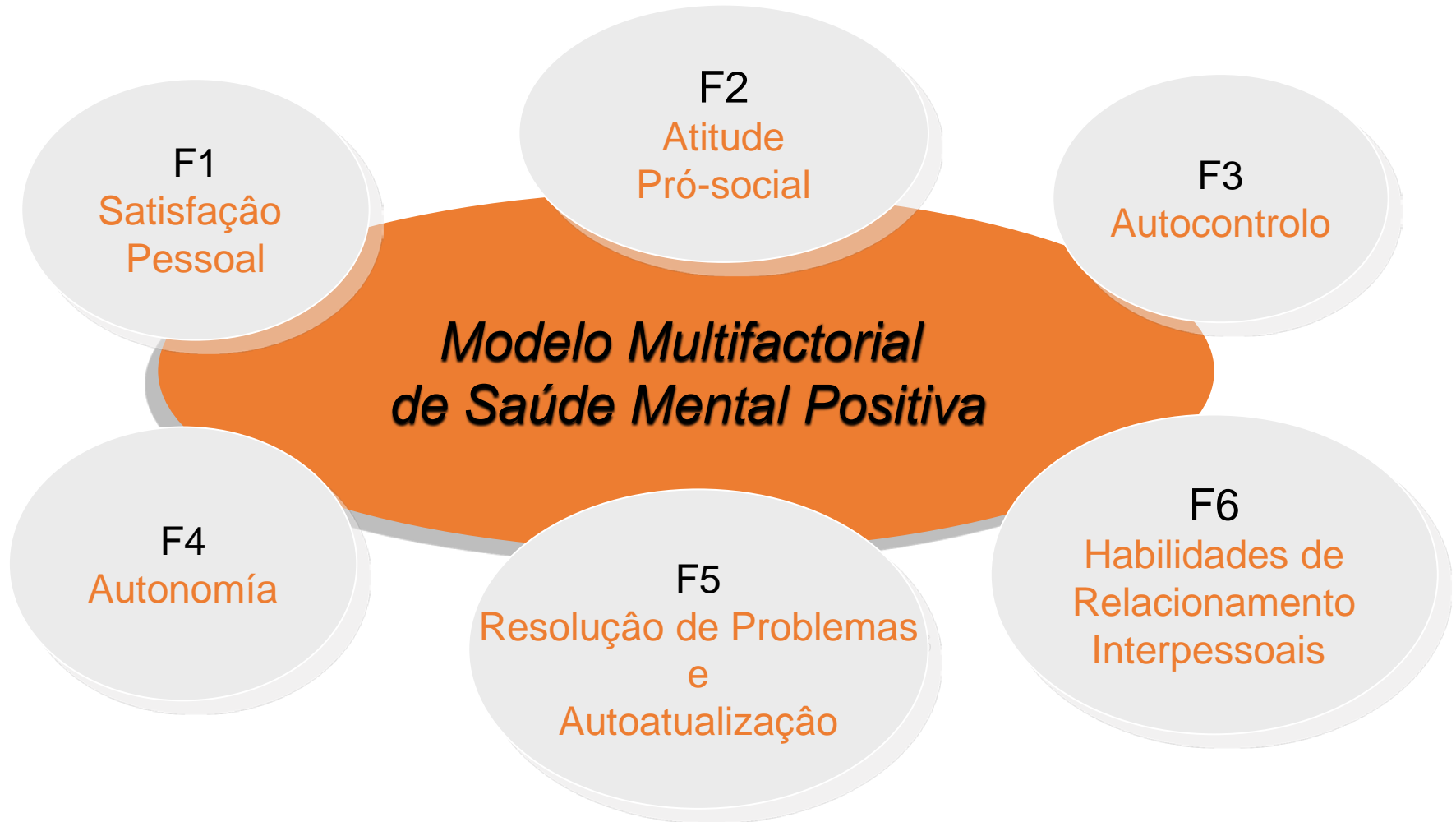
UNIVERSIDAD DE BARCELONA
División de Ciencias de la Salud
Facultad de Psicología
Departamento de Metodología de las Ciencias del Comportamiento
Programa de Doctorado: Evaluación en Ciencias del Comportamiento:
Metodología y Aplicaciones
(Bienio 1989-1991)

**CONSTRUCCION DE UNA ESCALA PARA EVALUAR
LA SALUD MENTAL POSITIVA**

Tesis doctoral presentada por:
M^a Teresa Lluch Canut



¿Qué é *Saúde Mental Positiva*?



“MODELO” MULTIFACTORIAL DE SM+

Factor 1: **SATISFAÇÃO PESSOAL**

- Autoconceito
- Autoestima
- Satisfação com a própria vida

Factor 2: **ATITUDE PROSOCIAL**

- Capacidade de ajudar e apoiar os outros
- Capacidade de aceitar os outros e os fatos
sociales diferenciales

“MODELO” FACTORIAL DE SM+

Factor 3: **AUTOCONTROLO**

- **Equilíbrio emocional**
- **Capacidade para lidar/ gerir o stress**
- **Capacidade para lidar / gerenciar situações de conflito**
- **Tolerar a ansiedade e o stress.**

“MODEL” FACTORIAL DE SM+

Factor 4: **AUTONOMIA**

- **Autorregulação de seu comportamento**
- **Capacidade para desenvolver criterios pròpios**
- **Segurança pessoal / auto-confiança**

“MODELO” FACTORIAL DE SM+

Factor 5: RESOLUÇÃO PROBLEMAS / AUTO-ATUALIZAÇÃO

- Capacidade de análise
- Habilidade para tomar decisões
- Capacidade para adaptar-se às mudanças /
flexibilidade
- Atitude de crescimento pessoal continua

“MODELO” FACTORIAL DE SM+

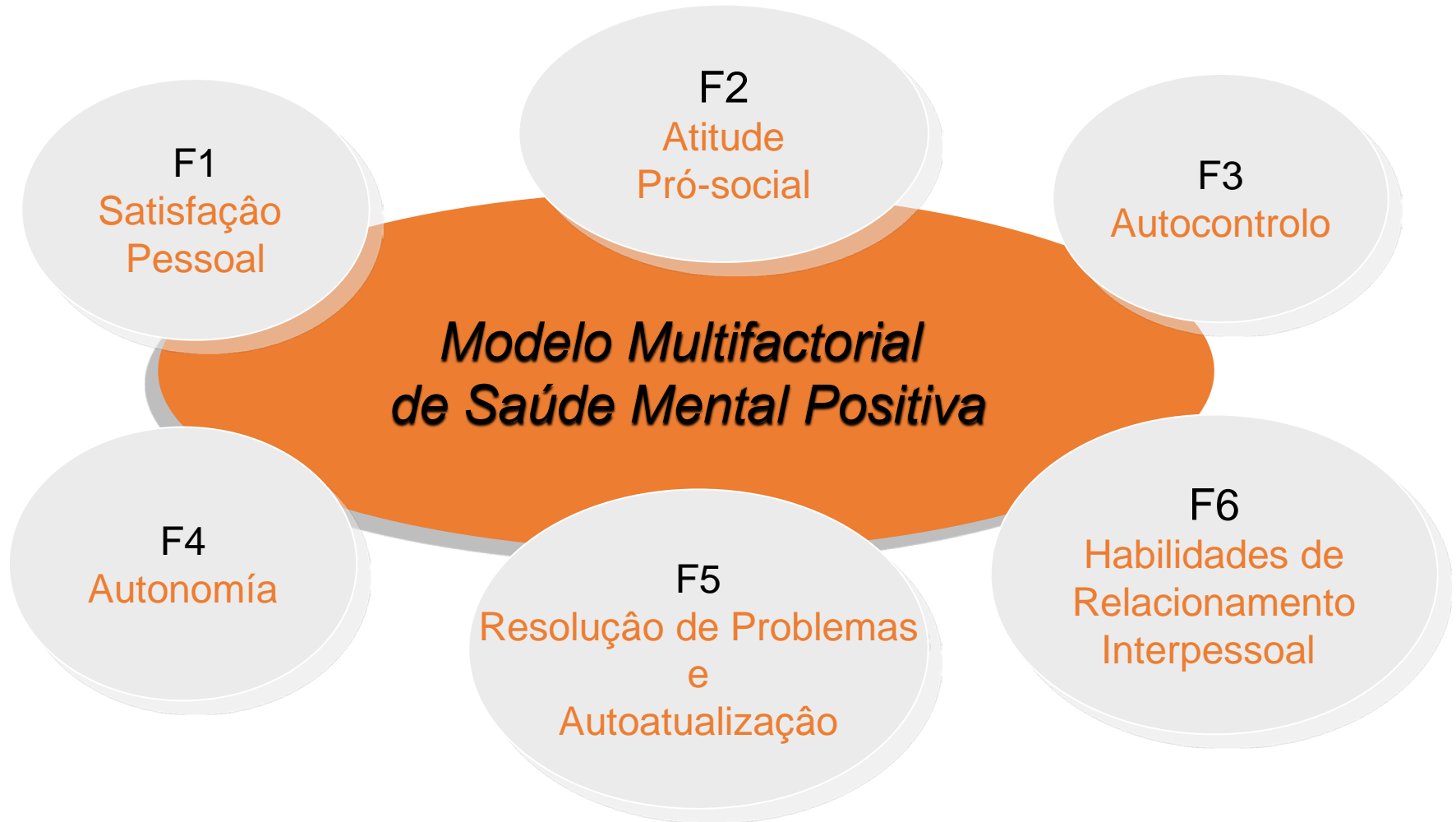
Factor 6: **HABILIDADES DE RELACIONAMENTO INTERPESSOAL**

- **Habilidades para estabelecer / manter relações interpessoais harmoniosas**
- **Habilidades para estabelecer/ manter relações íntimas**
- **Habilidades para comunica respeitosamente**
- **Habilidades para expressar sentimentos**

Saúde mental positiva é um estado em que a pessoa é capaz de:

- Sentir e identificar certo grau de satisfação pessoal com alguns aspectos de si mesma, de sua vida e de suas circunstâncias gerais **(F1-Satisfação Pessoal)**
- Manter um certo grau de sensibilidade social, para com os outros, para com o seu ambiente **(F2- Atitude pró-social)**
- Manter um certo equilíbrio emocional **(F3- Autocontrole)**
- Tome decisões se necessário **(F4- Autonomia)**
- Resolvendo os problemas da vida cotidiana que surgem **(F5- Resolução de Problemas)**
- Manter interesse no presente e no futuro **(F5- Autoatualização)**
- Estabelecer e manter relacionamentos interpessoais satisfatórios **(F6-Habilidades de relacionamento interpessoal)**

¿Qué é *Saúde Mental Positiva*?



Como é avaliado o Modelo Multifatorial de Saúde Mental Positiva?

QUESTIONÁRIO POSITIVO DE SAÚDE MENTAL (Lluch, 1999)

QUESTIONARIO DE SALUD MENTAL POSITIVA.

El siguiente cuestionario consta de 39 preguntas que debe evaluar entre 4 opciones que van desde "siempre o casi siempre" hasta "nunca o casi nunca". Marque una sola respuesta.

	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
1) A mí, ... me resulta especialmente difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías				
2) Los problemas ... me bloquean fácilmente				
3) A mí, ... me resulta especialmente difícil escuchar a las personas que me cuentan sus problemas				
4) ... me gusta como soy yo				
5) ... soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas				
6) ... me siento a punto de explotar				
7) Para mí, la vida es ... aburrida y monótona				
8) A mí, ... me resulta especialmente difícil dar apoyo emocional				
9) ... tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con algunas personas				
10) ... me preocupa mucho lo que los demás piensan de mí				
11) Creo que ... tengo mucha capacidad para ponerme en el lugar de los demás y comprender sus respuestas				
12) ... veo mi futuro con pesimismo				
13) Las opiniones de los demás ... me influyen mucho a la hora de tomar mis decisiones				
14) ... me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean				
15) ... soy capaz de tomar decisiones por mí mismo/a				
16) ... intento sacar los aspectos positivos de las cosas malas que me suceden				
17) ... intento mejorar como persona				
18) ... me considero un buen/a psicólogo/a				
19) ... me preocupa que la gente me critique				
20) ... creo que soy una persona sociable				

	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
21) ... soy capaz de controlarme cuando tengo pensamientos negativos				
22) ... soy capaz de mantener un buen nivel de autocontrol en las situaciones conflictivas de mi vida				
23) ... pienso que soy una persona digna de confianza				
24) A mí, ... me resulta especialmente difícil entender los sentimientos de los demás.				
25) ... pienso en las necesidades de los demás				
26) Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables ... soy capaz de continuar manteniendo mi equilibrio personal				
27) Cuando hay cambios en mi entorno ... intento adaptarme				
28) Delante de un problema ... soy capaz de solicitar información				
29) Los cambios que ocurren en mi rutina habitual ... me estimulan				
30) ... tengo dificultades para relacionarme abiertamente con mis profesores/efes				
31) ... creo que soy un/a inútil y no sirvo para nada				
32) ... trato de desarrollar y potenciar mis buenas aptitudes				
33) ... me resulta difícil tener opiniones personales				
34) Cuando tengo que tomar decisiones importantes ... me siento muy inseguro/a				
35) ... soy capaz de decir "no" cuando quiero decir "no"				
36) Cuando se me plantea un problema ... intento buscar posibles soluciones				
37) ... me gusta ayudar a los demás				
38) ... me siento insatisfecho/a conmigo mismo/a				
39) ... me siento insatisfecho/a de mi aspecto físico				

Distribució per factors dels ítems del CSM+ i valors màxims i mínims de cada factor i del qüestionari global		
Factors	Ítems	Valors màxims i mínims
F1: Satisfacció personal	4*, 6, 7, 12, 14, 31, 38, 39	8 - 32
F2: Actitud prosocial	1, 3, 23*, 25*, 37*	5 - 20
F3: Autocontrol	2, 5*, 21*, 22*, 26*	5 - 20
F4: Autonomia	10, 13, 19, 33, 34	5 - 20
F5: Resolució de problemes i autoactualització	15*, 16*, 17*, 27*, 28*, 29*, 32*, 35*, 36*	9 - 36
F6: Habilitats de relació interpersonal	8, 9, 11*, 18*, 20*, 24, 30	7 - 28
CSM+ Total		39 - 156

* Ítems invertits.



'i) EU d'Infermeria



Decalogue of Positive Mental Health
Decálogo de Salud Mental Positiva
Decàleg de Salut Mental Positiva

<http://hdl.handle.net/2445/20062>

- **DECALOGO DE SAÚDE MENTAL POSITIVA**

Estrategia núm. 1:

Valoriza positivamente as coisas boas que temos na nossa vida (a nível pessoal e profissional)

Estrategia núm. 2:

Por “carinho” a nas atividades da vida diária.

*Talvez a felicidade é entre nós,
escondida no diário*

DECALOGO DE SALUD MENTAL POSITIVA (cont.)

Estrategia núm. 3:

Não ser muito dura com nós mesmos ou com outros.

A tolerância, compreensão e flexibilidade
são **bons tónicos** para a saúde mental

Estrategia núm. 4:

Não deixe que as emoções negativas bloquear
nossa vida.

*Enfadarse si, **desbordarse NO.***

DECALOGO DE SALUD MENTAL POSITIVA (cont.)

Estrategia núm. 5:

Tomar consciencia dos bons momentos que acontecem em nossas vidas quando eles estão acontecendo.

Estrategia núm. 6:

Deixar fluir as emoções e interpretar la normalidade de muitos sentimentos.

Não tenha medo de chorar e de “sentir”

DECALOGO DE SALUD MENTAL POSITIVA (cont.)

Estrategia núm. 7:

Pesquisa espaços e atividades para relaxar mentalmente.

Estrategia núm. 8:

Tentar de resolver os problemas que surgem.

DECALOGO DE SALUD MENTAL POSITIVA (cont.)

Estrategia núm. 9:

Cuidar de nossas relações interpessoais, tanto as esferas pessoal e íntima como em el trabalho (colegas).

Recomendación núm. 10:

Não se esqueça de colocar “humor” na nossa vida.



Decálogos de Salud Mental Positiva

adaptados a diferentes situaciones y/o personas afectadas por circunstancias de la pandemia de Coronavirus COVID-19.

-Versión castellano-

Maria Teresa Lluich Canut

(Coordinadora)

Barcelona, abril 2020



Decàlegs de Salut Mental Positiva

adaptats a diferents situacions i/o persones afectades per circumstàncies de la pandèmia de Coronavirus COVID-19.

-Versió català-

Maria Teresa Lluich Canut

(Coordinadora)

Barcelona, abril 2020

Decàleg de Salut Mental Positiva per als Professionals de la Salut en situacions d'Emergència

Dra. Susana Mantas Jiménez.
Infermera Especialista en Salut Mental, Doctora en Psicologia per la Universitat de Girona.
Membre de l'Equip de Psicologia SEM de Catalunya. E-mail: susana.mantas@uigi.edu

5

Decàleg de Salut Mental Positiva per a persones en situació de confinament

Dra. Montserrat Puig Llobet.
Infermera, Llicenciada en Antropologia Social i Cultural, Doctora en Sociologia per la Universitat de Barcelona.
Professora del Departament d'Infermeria Salut Pública, Salut Mental i Maternitat de la Universitat de Barcelona.
E-mail: montserratllobet@ub.edu

Decàleg de Salut Mental Positiva per a Adolescents

Sra. Cecília Brando-Garrido.
Diplomada Universitària en Infermeria, Doctoranda en Psicologia de la Salut i l'Esport a la UAB.
Professora Titular a l'Escola Universitària d'Infermeria Gimbernat.
E-mail: cecilia.brando@ugp.es

11

Decàleg de Salut Mental Positiva per a Gent Gran

Sra. Cecília Brando-Garrido.
Diplomada Universitària en Infermeria, Doctoranda en Psicologia de la Salut i l'Esport a la UAB.
Professora Titular a l'Escola Universitària d'Infermeria Gimbernat.
E-mail: cecilia.brando@ugp.es

17

Decàleg de Salut Mental Positiva per Gestants

Dra. Ainoa Blumun-Garrido.
Infermera Especialista Ginecologia i Obstetrícia (Màdonas), Doctora en Ciències Infermeres per la Universitat de Barcelona. Professora Titular en Campus Oport Sant Joan de Déu. Màquina assistencial en Parc Salut Mar.
E-mail: ainoablumun@santjoandedeu.edu.es

14

Situação atual e linhas futuras em Saúde Mental Positiva

-Estudos descritivos, correlacionais e psicométricos-

Existem múltiplas investigações descritivas e correlacionais que exploram os níveis de saúde mental positiva (global e por fatores) e sua relação com características socioculturais e de saúde específicas, em várias populações (pessoas com transtornos mentais e cuidadores, pessoas com problemas crônicos de saúde física, estudantes de vários graus universitários, adolescentes, profissionais dos serviços de urgências médicas etc ...)

Existem estudos psicométricos que contribuem para a robustez métrica do Questionário de Saúde Mental Positiva. Todos esses trabalhos são necessários e permitem a elaboração de “Diagnósticos” de Saúde Mental Positiva.

Mas é importante ir mais longe. O futuro, que já está se tornando realidade, é o desenvolvimento de **Programas de Intervenção no Cuidado à Saúde Mental Positiva.**

Atenció d'infermeria a la cuidadora principal de persones amb esquizofrènia: Valoració dels requisits d'autocura i de la salut mental positiva

TESIS DOCTORAL
Dirigida per la Dra. Mar Lloixà Fortuño i la
Dra. M. Teresa Lluch Canut

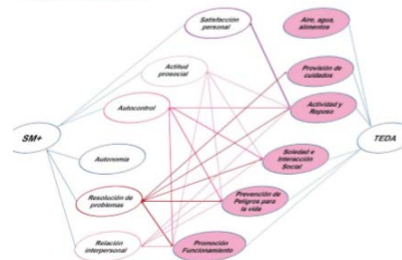
Departament d'Infermeria



Terres de l'Ebre
July 2014



TESIS DOCTORAL
Valoración de la Salud Mental Positiva y de los Requisitos de Autocuidado, en pacientes hospitalizados diagnosticados de Esquizofrenia, según la Teoría de Enfermería de Dorothea Orem
Mª Dolores Miguel Ruiz
Directora:
Dra. M. Lloixà Fortuño i
Dra. M. Teresa Lluch Canut
Barcelona, 2014



Universitat de Girona

TESIS DOCTORAL

Sentido de Coherencia, Resiliencia y Salud Mental Positiva en los profesionales del Sistema de Emergencias Médicas

Susana Mantas Jiménez

Programa de doctorado en Biología Molecular, Biomedicina y Salud
Línea de Investigación Salud y Atención Sanitaria

Dirigida por:

Dra. Dolores Junyent i Canal / Dra. M. Teresa Lluch i Canut

Tutor:

Dra. Dolores Junyent i Canal

2017

Memoria presentada para optar al título de doctor por la Universidad de Girona

iEU d'Infermeria

UNIVERSIDAD DE BARCELONA
Programa de Doctorado en Ciencias Enfermeras

TESIS DOCTORAL

"Efectividad de un programa de intervención psicosocial enfermera para potenciar la agencia de autocuidado y la salud mental positiva en personas con problemas crónicos de salud"

Presentada por

Mª Aurelia Sánchez Ortega

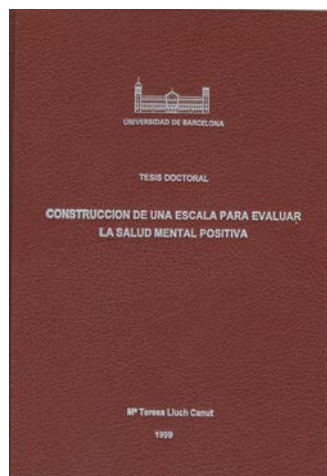
Para optar al título de Doctora en Ciencias Enfermeras por la Universidad de Barcelona
Septiembre 2015

Directoras

Dra. Montserrat Puig Llobet

Dra. Mª Teresa Lluch Canut

Tutora: Dra. Mª Teresa Lluch Canut



UNIVERSITAT DE BARCELONA

iEU d'Infermeria

TESIS DOCTORAL

Programa de Doctorado en Ciencias Enfermeras
Escuela Universitaria de Enfermería
Universidad de Barcelona

Evaluación de un programa de empoderamiento para potenciar y desarrollar conductas promotoras de salud y salud mental positiva en estudiantes de enfermería

"Dinamiza la Salud: Cuidate y Cuida"

Doctoranda

Montserrat Sanromà Ortiz

Directores de la Tesis

Dra. Mª Teresa Lluch Canut
Dr. Juan Francisco Roldán Morino

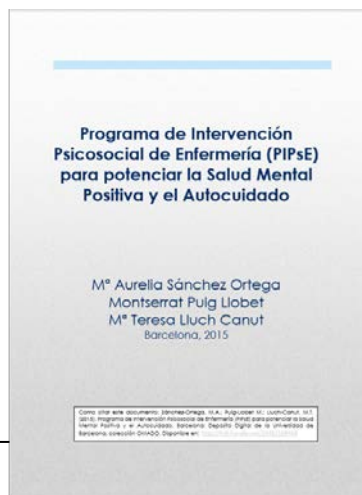
Tutora

Dra. Mª Teresa Lluch Canut

Situação atual e linhas futuras em Saúde Mental Positiva

- Programas de Intervenção no Cuidado à Saúde Mental Positiva. -

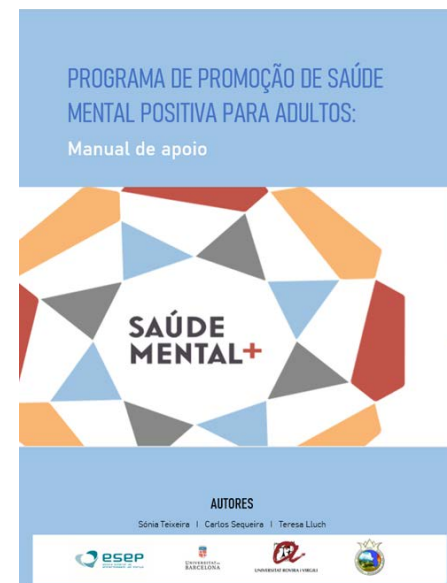
Algunos ejemplos:



<http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/169469>



<file:///C:/Users/tlluch/AppData/Local/Temp/DocumentPrincipal.pdf>





Programa de Enseñanza de la Salud Mental Positiva dirigido a estudiantes de Grado de Enfermería

Tarragona 2014

Dña. Gaietana Ferrer-Grau, Dra. Nerea Torres de Carvalho,
Dra. Anna Palomares-Martínez y Dra. Mª Teresa Lluch-Canut

file:///C:/Users/tluch/AppData/Local
/Temp/DocumentPrincipal.pdf

Índice:

Presentación	6
Programa de Intervención	8
Sesiones teóricas	8
Sesión 1: Conceptos Relacionados con la Salud Mental	8
Sesión 2: Modelo Multifactorial de SMP: Factores y elementos relacionados	8
Sesión 3: Emociones, sentimientos y salud emocional	8
Sesión 4: Resiliencia y fortaleza	8
Sesión 5: Salud mental del profesional sanitario	9
Sesión 6: Los elementos de la vida cotidiana que favorecen la SMP	9
Sesión 7: Intervenciones de SMP	9
Seminarios	10
1: Contacto inicial	10
2: Diseño de la SMP	10
3: Cuentos con valores: Emociones, sentimientos y fortaleza	11
4: Resiliencia	12
5: Lectura crítica y debates de artículos sobre SMP	12
6: Estudio de casos/Role playing sobre promoción y prevención de la salud mental en personas con afecciones de enfermedades psiquiátricas	13

Fóruns

- Actividad fórum 1
- Actividad fórum 2
- Actividad fórum 3
- Actividad fórum 4
- Actividad fórum 5
- Actividad fórum 6
- Actividad fórum 7

Cronograma

Instrumentos de evaluación

- Cuestionario de Salud Mental Positiva (CSMP) (Lluch, 1999)
- Escala de Resiliencia CD-RISC (Serrano, 2012)

Anexo

- Diseño de Salud Mental Positiva (Lluch, 2011)

Bibliografía

Cronograma

Contenido teórico-clase	Actividad seminario	Actividad fórum
Clase teórica 1: Conceptos relacionados con la Salud Mental.	Seminario 1: Presentación asignatura, dinámica del seminario y funcionamiento del Fórum. Auto-evaluación del Cuestionario de SMP (versión pre)	Intervención 1 Fórum. Intervención 2 Fórum.
Clase teórica 2: SMP: Factores y elementos relacionados (DATOS de M.T. Lluch).	Seminario 2: Póster adaptado	Intervención 3 Fórum.
Clase teórica 3: Emociones, sentimientos y salud emocional.	Seminario 3: La resiliencia (adaptado)	Intervención 4 Fórum.
Clase teórica 4: Inteligencia emocional humana.	Seminario 4: A partir de la película de la película "El niño del mundo" sobre la vida en la calle	Intervención 5 Fórum.
Clase teórica 5: Salud mental del profesional sanitario.	Seminario 5: Debate y análisis. Lectura de artículos	Intervención 6 Fórum.
Clase teórica 6: Intervenciones de SMP.	Seminario 6: Estudio de casos. Casos/ Role Play. Cuestionario de SMP (versión pre)	Intervención 7 Fórum.
Sesión 7: Presentación de trabajos sobre elementos de la vida cotidiana y su relación con los diferentes factores de la SMP. Todas las actividades están en la plataforma virtual: https://concede.uv.es/		

<p>Intervención NIC 400: Imagenación simple dirigida. I (Fomento de la comodidad psicológica): Intervenciones para fomentar la comodidad utilizando técnicas psicológicas.</p> <p>Actividades propuestas por la Clasificación de Intervenciones de Enfermería (NIC)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Describir el fundamento y los beneficios, limitaciones y tipos de las técnicas de imagenación dirigida dirigidas. • Describir la escena implicando la mayoría de los cinco sentidos. • Consegua que el paciente viaje mentalmente la escena o ayudar con la descripción detallada de la situación. • Utilizar palabras o frases que transmitan imágenes placenteras (como flores, entesimenes y paisajes). • Utilizar una voz modulada al darle la experiencia de imagenación. • Describir la parte de tiempo y eliminación de la imagenación (la parte negativa convierte en un color y se va away abaja). • Ayudar al paciente a desarrollar un método de finalización de la técnica de imagenación, como contar despacio mientras se respira profundamente, movimientos lentos y pensamientos de sentirse relajado, fresco y cálido. • Ayudar al paciente a expresar los pensamientos y sentimientos acerca de la experiencia. <p>Materiales empleados: Reproductor de CD, CD con visualización guiada y música, cachonetas, silas, la caja de los deseos.</p> <p>Para esta intervención se realizaron las siguientes actividades complementarias:</p> <p>1. La caja de los deseos Esta actividad se desarrolla de forma diferente, según si se identifican aspectos que se quieren retirar de la realidad de la persona o se identifican deseos. En el primer caso, para los aspectos a retirar, se escribe en un papel del tamaño de 10 de folio aproximadamente, tres aspectos que desearían retirar de nuestra realidad, se dobla el papel 4 veces y se pondrán en la caja mágica. Para la siguiente sesión se pide a los participantes que realicen la misma operación pero indicando los deseos que se quieren incluir en nuestra vida, este redactado se sacará para la sesión siguiente o para la sesión final, para facilitar el aprendizaje en la priorización, en la reflexión y en la decisión que se escoge.</p> <p>2. La nube mágica Se realizó un ejercicio de visualización (imagenación simple dirigida) y multiterapia, simulando que viajáramos en una nube mágica que nos transportaba a modo de viaje por un paisaje de la naturaleza en el que hemos encontrado diferentes situaciones en las que tenemos que vivir los cinco sentidos, uno por uno y haciendo énfasis en pasar dentro a cada uno de ellos, la sensación que tenemos eno de relajación y de paz.</p> <p>Intervención NIC 400: "Multi-escape" Q (Potenciación de la comunicación) Intervenciones para facilitar la expresión y recepción de mensajes verbales y no verbales</p> <p>Actividades propuestas por la Clasificación de Intervenciones de Enfermería (NIC)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definir el cambio de conducta y/o fisiológico específico que se desea (relajación, estimulación, concentración, disminución de dolor). • Informar a los participantes del propósito de la experiencia musical. • Ayudar a los participantes a adoptar una posición cómoda. • Limitar los estímulos extraños (luz, ruidos, visitas inesperadas, teléfonos). • Asegurar que el volumen es el adecuado. <p>Materiales empleados: Reproductor de CD, CD con música relajante, cachonetas, silas.</p> <p>Para esta intervención se realizaron las siguientes actividades complementarias:</p> <p>1. La nube mágica Se realizó un ejercicio de visualización (imagenación simple dirigida) y multiterapia, simulando que viajáramos en una nube mágica que nos transportaba a modo de viaje por un paisaje de la</p>

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL DE ENFERMERÍA (PIPE) (Sánchez, Puig y Lluch, 2015)

BLOQUE I: INTERVENCIONES PSICOSOCIALES NIC DEL PROGRAMA PIPSE

<p>PROGRAMA PIPSE (Programa Intervención Psicosocial de Enfermería)</p> <p>Intervenciones: Clasificación de Intervenciones de Enfermería (NIC)</p> <p>Intervención NIC 400: "Tiempo de relajación" I (Fomento de la comodidad psicológica): Intervenciones para fomentar la comodidad utilizando técnicas psicológicas.</p> <p>Actividades propuestas por la Clasificación de Intervenciones de Enfermería (NIC)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicar el fundamento de la relajación y sus beneficios, límites y tipos de relajación dirigidos (música, meditación, relajación rítmica, relajación manual, relajación muscular progresiva). • Ofrecer una descripción detallada de la intervención de relajación elegida. • Crear un ambiente tranquilo, sin interrupciones, con luz suave y una temperatura agradable. • Suggerir a los participantes que adopten una posición cómoda sin peso restrictiva, con los ojos cerrados. • Indicar conductas que estén contraindicadas para producir relajación, como respiración profunda, relajación, dolores e imágenes de paz. • Invitar al paciente a que se relaje y deje que las sensaciones sucedan espontáneamente. • Utilizar un tono de voz suave, diciendo las palabras lentamente y rítmicamente. • Respetar y practicar la técnica de relajación con el paciente. • Proporcionar información escrita acerca de la preparación y compromiso con las técnicas de relajación. • Fomentar la aplicación o práctica frecuente de las técnicas seleccionadas. • Invitar y registrar la respuesta a la técnica de relajación. <p>Materiales empleados: Reproductor de CD, CD con música relajante, una manta para cubrirse, cachonetas, silas, la caja de los deseos, folios, bolígrafo.</p> <p>Para esta intervención se realizaron las siguientes actividades complementarias:</p> <p>1. Las máscaras Se repartieron máscaras para colorear y observar los colores que la componen y el orden utilizado en el coloreado. Se pidió a los participantes que realicen la máscara en casa. Se explicó la importancia de hacerlo solos, tranquilos, escogiendo el color que querían aunque no pegaron entre sí, también se explicó que no era importante que las coloreasen de forma perfecta.</p> <p>2. La caja de los deseos Esta actividad se desarrolla de forma diferente, según si se identifican aspectos que se quieren retirar de la realidad de la persona o si se identifican deseos. En el primer caso para los aspectos a retirar, se escribe en un papel del tamaño de 10 de folio aproximadamente, tres aspectos que desearían retirar de nuestra realidad, se dobla el papel 4 veces y se pondrán en la caja mágica. Asimismo, para la siguiente sesión se pide a los participantes que realicen la misma operación pero redactando los deseos que se quieren incluir en nuestra vida, este redactado se sacará para la sesión siguiente o para la sesión final, para facilitar el aprendizaje en la priorización, en la reflexión y en la decisión que se escoge.</p> <p>3. La relajación rítmica Nos sentamos con las silas en círculo, y se realizaron los ejercicios siguientes: en silencio cada una presta atención a su propia respiración para reconocer los posibles errores, por ejemplo, una respiración demasiado superficial o rápida, se fomenta el abdomen, luego empezamos a realizar los ejercicios propuestos para realizar relajación abdominal y profunda.</p> <p>4. Ejercicios de relajación Este ejercicio se realizó en el suelo, fundado en cachonetas se hicieron los ejercicios de relajación reflejados en el dossier guiado por los profesionales de enfermería.</p>
--

Como citar este documento: Sánchez-Ortega, M.A.; Puig-Llobet M.; Lluch-Canut, M.T. (2015). Programa de Intervención Psicosocial de Enfermería (PIPE) para potenciar la Salud Mental Positiva y el Autocuidado. Barcelona: Diposit Digital de la Universitat de Barcelona, colección OMBADO. Disponible en: <http://hdl.handle.net/2445/169469>

<http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/169469>

Programa de Intervención Psicosocial de Enfermería (PIPSE) para potenciar la Salud Mental Positiva y el Autocuidado

M^a Aurelia Sánchez Ortega
Montserrat Puig Llobet
M^a Teresa Lluch Canut
Barcelona, 2015

<p>Intervención NIC 510: Educación para la salud. I (Educación de los pacientes): Intervenciones para facilitar el aprendizaje.</p> <p>Actividades propuestas por la Clasificación de Intervenciones de Enfermería (NIC)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Centrarse en los beneficios de salud positiva inmediata o a corto plazo para conductas de estilo de vida positivas. • Desarrollar materiales educativos escritos en un nivel de lectura adecuado a la audiencia diana. • Utilizar dibujos de grupo y juegos de roles para influir en las creencias, actitudes y valores que afectan a la salud. • Utilizar estrategias y puntos de intervención validados en el programa educativo. <p>Materiales empleados: Dossier</p> <p>Se hizo entrega de un dossier explicativo con contenido de las acciones y actividades que se iban a realizar.</p> <p>Intervención NIC 510: Potenciación de la socialización Q (Potenciación de la comunicación): Intervenciones para facilitar la expresión y recepción de mensajes verbales y no verbales.</p> <p>Actividades propuestas por la Clasificación de Intervenciones de Enfermería (NIC)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el compartir los problemas comunes con los demás. • Facilitar la participación de los pacientes en grupos para contar historias. • Solicitar y esperar comunicaciones verbales. <p>Materiales empleados: Globos de colores, pelotas de tenis y silas.</p> <p>Para esta intervención se realizaron las siguientes actividades complementarias:</p> <p>1. Conversación Nos sentamos con las silas en círculo, se fomentó la conversación introduciendo pie para hablar a los participantes, respetando la participación de todos, dando paso de forma suave a otro participante preguntando por su opinión sobre el tema o si quería algún añadido algo.</p> <p>2. Los globos Nos colocamos de pie en círculo, se entregaron globos hinchados de diferentes colores, uno por persona, el juego consistió en lanzar hacia arriba el globo al oír la de la enfermería y no permitir que los globos lanzados tocaran el suelo, para ello el globo lo tenía que girar cualquier compañero, de este modo se comprobó que para que el globo no toque el suelo necesitábamos de los demás ya que en algunos momentos el globo se caía de nosotros y no lográbamos a girarlo, o donde no lográbamos nosotros llegaban ellos y viceversa.</p> <p>3. Las pelotas de tenis Esta actividad se realizó sentándonos todos en grupo en el suelo en círculo, colocando ambas manos con las palmas hacia arriba, la mano derecha descansando en la palma hacia arriba encima de la mano izquierda de la persona que tiene a la derecha de forma que recibía la pelota con la mano derecha y la ponía en la mano derecha de la siguiente persona y así sucesivamente. Se introdujo una pelota de tenis que contaba de mano derecha de una persona a mano derecha de la siguiente por el círculo, cada minuto se introducía una nueva pelota hasta entrar seis, de este modo, la importancia de pasar la pelota sin romper el círculo evidenció la importancia de la persona como parte importante de un grupo y la importancia del grupo para poder ayudar a "hacer crecer" a la persona.</p>
--

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL DE ENFERMERÍA (PIPE) (Sánchez, Puig y Lluch, 2015)

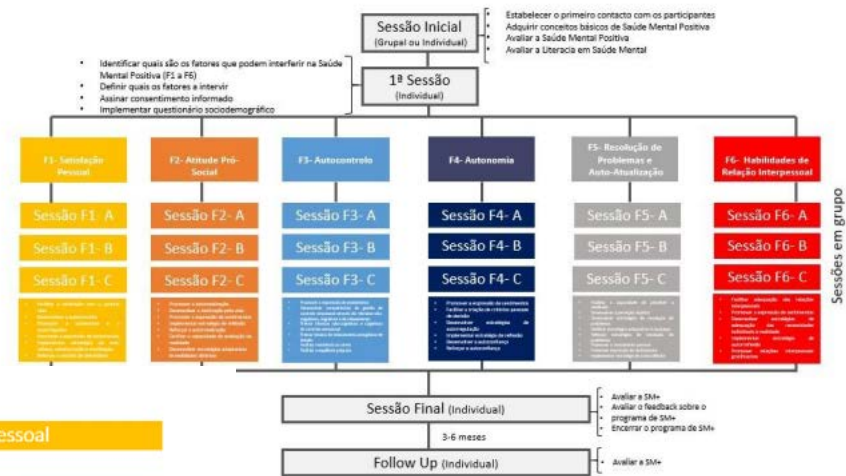
Índice

Presentación	3
Bloque I: Intervenciones Psicosociales NIC del Programa PIPSE	7
Bloque II: Actividades Complementarias para cada Intervención Psicosocial NIC	10
Bloque III: Sesiones del programa PIPSE	18
Bloque IV: Cuestionarios utilizados	21
1. Formulario de datos sociodemográficos.....	21
2. Formulario de datos clínicos y de salud.....	22
3. Cuestionario de Salud Mental Positiva (CSM+) (Lluch, 1999).....	23
4. Escala de Agencia de Autocuidado (ASA) (Evers & Isenberg, 1986).....	24
5. Formulario de Satisfacción de los participantes.....	25
Bibliografía	26





<file:///C:/Users/tlluch/Documents/PEN/CAPITULOS%20Y%20LIBROS/Manual%20SM+%20Sonia%20Teixeira/Manual%20SM+.pdf>



ograma [modular] de Saúde Mental Positiva



Fig. 4 – Diagrama do Programa de Saúde Mental Positiva

Referências bibliográficas

- Albacar-Riobóo, N. (2014). *Atenció d'infermeria a la cuidadora principal de persones amb esquizofrènia: Valoració dels requisits d'autocura i de la salut mental positiva*. (Tesis doctoral). Universitat Rovira i Virgili, Tarragona. Disponible en <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/294732/Tesi.pdf?sequence=1>
- Albacar-Riboo N., Lleix_a-Fortuño M., LluchCanut M.T., et al. (2015) Psychometric properties of the self-administered version of the Self-Care Requisites Scale among carers for the mentally ill. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saude Mental* 13, 53–60.
- Ferré-Grau, C.; Raigal-Aran, L.; Lorca-Cabrera, J.; Ferré-Bergadà, M.; Lleixà-Fortuño, M.; Lluch-Canut, M.T.; Puig-Llobet, M.; Albacar-Riobóo, N. (2019). A multi-centre, randomized, 3-month study to evaluate the efficacy of a smartphone app to increase caregiver's positive mental Health. *BMC Public Health*, 19:888. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7264-5>
- Ferré-Grau, C., Soares de Carvalho, N., Palomino-Martínez, A., Berbís-Morelló, C., Lluch-Canut, M.T. (2014). Programa de enseñanza de la Salud Mental Positiva a estudiantes de Grado de Enfermería. Tarragona: Repositorio Institucional de la Universitat Rovira i Virgili (Tarragona) (pp 1-24) Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.11797/DD13>
- Lluch, M.T. (1999). *Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva* (Tesis doctoral). Universitat de Barcelona. Disponible en: http://global.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/2366/E_TESIS.pdf?sequence=1
- Lluch-Canut, MT. (2002). Promoción de la salud mental: Cuidarse para cuidar mejor. Barcelona. *Matronas Profesión*, (7), 10-14.
- Lluch-Canut, MT. (2003). Construcción y análisis psicométrico de un cuestionario para evaluar la salud mental positiva. *Psicología conductual. Behavioral Psychology: Revista internacional de Psicología Clínica y de la salud*, (1), 61-78.
- Lluch-Canut, MT. (2004). *Enfermería Psicosocial y de Salud Mental: Marco Conceptual y metodológico*. Barcelona: Publicaciones Universidad de Barcelona.
- Lluch, M.T. (2008). Concepto de salud mental positiva: factores relacionados. En J. Fornes, & J. Gómez (Eds.), *Recursos y programas para la salud mental. Enfermería Psicosocial II* (pp. 37-69). Madrid: Fuden.
- Lluch, M.T. (2011). Decalogue of Positive Mental Health. Barcelona: Colecció OMADO, Dipòsit Digital UB. Available in: <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/20062>
- Lluch-Canut, M.T. (2015). Promoción de la salud mental positiva. *Revista de Enfermería y Salud Mental*, 1: 16-22.
- Lluch-Canut, M.T. (2020) (Coord.). Decálogos de Salud Mental Positiva adaptados a diferentes situaciones y/o personas afectadas por circunstancias de la pandemia de Coronavirus COVID-19. Barcelona: Colección OMADO, Deposito Digital de la Universidad de Barcelona. Disponible en: <http://hdl.handle.net/2445/155018>
- Lluch, M.T. (15 abril, 2020). Cuida la Salud Mental Positiva: un abordaje para afrontar con más fuerza mental la situación generada por la pandemia de Coronavirus Covid-19. Barcelona: Deposito Digital de la Universitat de Barcelona. Disponible en: <http://hdl.handle.net/2445/155397>. Y también en: <https://www.aeesme.org>
- Lluch-Canut, MT., Puig-Llobet, M., Sánchez-Ortega, A., Roldán-Merino, J. y Ferré-Grau, C. (2013). Assessing positive mental health in people with chronic physical health problems: correlations with socio-demographic variables and physical health status. *BMC Public Health*, 13:928. Available in: <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/13/928>.
- Lluch-Canut, M.T.; Sequeira, C.; Roldán-Merino, J.F. (2017). La salud mental positiva desde una perspectiva multifactorial. En V. Frago y M. Sotto Mayor (Coords.), *Gerontologia e transdisciplinariedade I* (pp. 114-129). São Paulo (Brasil): Portal Edições Envelhecimento. ISBN: 978-85-69350-09-5
- Lluch-Canut, T.; Sequeira, C. (2020). Saúde mental positive. En C, Sequeira y F. Sampaio (Coords.), *Enfermagem em saúde mental. Diagnósticos e intervenções* (Cap. 12, pp. 61-64). Lisboa (Portugal): Lidel - Edições Técnicas ISBN: 978-989-752-554-4

Referências bibliográficas (cont.)

Mantas Jiménez, S. (2017). Sentido de coherencia, resiliencia y salud mental positiva en los profesionales de la salud del Sistema de Emergencias Médicas. Girona: Tesis Doctoral Universitat de Girona. Disponible en: <http://www.tesisenred.net/handle/10803/406045>

Mantas Jiménez, S., Juvinyà i Canal, D., Bertran i Noguer, C., Roldán Merino, J., Sequeira, C., & Lluch Canut, M. (2015). Evaluation of positive mental health and sense of coherence in mental health professionals. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental* (13), 34-42. <http://www.scielo.mec.pt/pdf/rpesm/n13/n13a05.pdf>

Miguel-Ruiz MD (2014). *Valoración de la Salud Mental Positiva i de los Requisitos de Autocuidado, en pacientes hospitalizados diagnosticados de Esquizofrenia, según la Teoría de Enfermería de Dorothea Orem*. (Tesis doctoral). Universitat de Barcelona. Disponible en: http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/56453/1/MDMR_TESIS.pdf

Puig-Llobet, M.; Sánchez-Ortega, M.A.; Lluch-Canut, M.T.; Moreno-Arroyo, M.C.; Hidalgo-Blanco, M.A.; Roldán-Merino, J. (2020). Positive Mental Health and self-care in patients with chronic physical Health problems: implications for evidence-based practice. *Worldview on Evidence-Based Nursing*, 17:4, 293–300. <https://doi-org.sire.ub.edu/10.1111/wvn.12453>

Roldán-Merino, J.; Lluch-Canut, M.T.; Casas, I.; Sanromà-Ortíz, M.; Ferré-Grau, C.; Sequeira, C.; Falcó-Pegueroles, A.; Soares, D.; Puig-Llobet, M. (2017). Reliability and validity of the Positive Mental Health Questionnaire in a sample of Spanish university students. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, Mar, 24(2-3):123-133.

Sánchez Ortega, MA. (2015). Efectividad de un programa de intervención psicosocial enfermera para potenciar la agencia de autocuidado y la salud mental positiva en personas con problemas crónicos de salud. Barcelona: (Tesis Doctoral). Universitat de Barcelona. Disponible en: <http://www.tdx.cat/handle/10803/387116>.

Sánchez-Ortega, M.A.; Puig-Llobet, M.; Lluch-Canut, M.T. (2015). Programa de Intervención Psicosocial de Enfermería (PIPsE) para potenciar la Salud Mental Positiva y el Autocuidado. Barcelona: Dipòsit Digital de la Universitat de Barcelona, Col·lecció OMADO. Disponible a: <http://hdl.handle.net/2445/169469>

Sequeira, C., Carvalho, J. C., Sampaio, F., Sá, L., Lluch-Canut, T., & Roldán-Merino, J. (2014). Avaliação das propriedades psicométricas do Questionário de Saúde Mental Positiva em estudantes portugueses do ensino superior. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental* (11), 45-53. http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602014000200007&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt

Sequeira, C.; Carvalho, J.C.; Gonçalves, A.; Nogueira, M.J.; Lluch-Canut, T.; Roldán-Merino, J. (2020). Levels of Positive Mental Health in Portuguese and Spanish Nursing Students. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, Sep/Oct 2020;26(5):483-492. (Epub2019,May.23). <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1078390319851569>

Soares de Carvalho, N.; Ferre-Grau, C.; Lluch-Canut, M.T.; Serrano-Parra, D.; Albacar, N.; Palomino, A. (2016). *Trabajar las emociones mediante b-learning en los futuros profesionales de enfermería: una experiencia diferente de promoción en salud mental* *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, (Especial no 3, Abril 2016), 51-57. Disponible en <http://dx.doi.org/10.19131/rpesm.0117>

Teixeira Almeida, S.M.; Coelho Ferreira, J.C.; Sequeira Da Cruz, C.; Lluch-Canut, M.T.; Ferre-Grau, C. (2019). The effectiveness of positive mental health programs in adults: A systematic review. *Health and Social Care*, 27; 1126-1134. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/hsc.12776>

Teixeira, S; Sequeira, C.; Lluch-Canut, T. (2020). Programa de saúde mental positivo. En C, Sequeira y F. Sampaio (Coords.), *Enfermagem em saúde mental. Diagnósticos e intervenções* (Cap. 59, pp. 240-242). Lisboa (Portugal): Lidel - Edições Técnicas ISBN: 978-989-752-554-4

Muito Obrigada

E-mail: tlluch@ub.edu

Lluch-Canut, M.T. (2020). Saúde Mental Positiva: perspectiva para a promoção da saúde do trabalhador de enfermagem. Barcelona (Espanha): Universitat de Barcelona, Diposit Digital.

Disponible en <http://hdl.handle.net/2445/171393>